

令和5年度  
浦添市  
生涯学習講座  
～市長部局～



## 令和5年度生涯学習講座の実施予定一覧(市長部局)

番号	講座名	講座内容	開催場所	開催期間	回数	費用	定員	
			問合せ先					
防災危機管理課	1	防災講座	風水害・地震対策や自主防災組織の作り方など防災全般について説明。	指定場所 防災危機管理課 098-876-1190	要請に応じて	未定	無料	なし
国際交流課	1	浦添市の友好都市ってドコ	浦添市の友好都市の蒲郡市(愛知県)と泉州市(中国)のことについて、お話しします。また、交流事業についても話します。	指定場所 国際交流課 (内線2612)	要請に応じて	2回	無料	20名
	2	異文化理解について ～日本とアメリカの違い～	国際交流員が、日本とアメリカにおける文化やコミュニケーションの違いについて、実例を通してわかりやすく説明します。	指定場所 国際交流課 (内線2612)	要請に応じて	2回	無料	20名
	3	広報ができるまで	編集方針、取材、掲載記事の選択、レイアウトの工夫など広報誌ができるまでを説明します。	指定場所 国際交流課 (内線2612)	要請に応じて	未定	無料	未定
	4	「ご意見箱」って何？	「ご意見箱」への投書から回答までのながれを説明します。 (※投書・回答内容についての説明は省く。)	指定場所 国際交流課 (内線2612)	要請に応じて	未定	無料	未定
	5	市長とゆんたくランチ・ナイト って何？	だれもが気軽に参加できる市長とゆんたくランチ・ナイトの開催趣旨などを説明します。	指定場所 国際交流課 (内線2612)	要請に応じて	未定	無料	未定
	6	浦添市役所庁舎案内	市庁舎の施設案内、9階ロビー等から街並み紹介などを行います。(議会棟の施設案内を除く。)	指定場所 国際交流課 (内線2612)	要請に応じて	未定	無料	未定
市民生活課	1	消費者教育出前講座	・成年年齢引き下げに対応する消費者教育 ・悪徳商法の手口と対処法 ・相談の多い消費者トラブルと対処法 など	要請に応じて 株式会社 琉球新報開発	要請に応じて	未定	無料	要相談
市民協働・男女共同参画課	1	性の多様性の尊重	主に子供向け講座として、昨年度から期間限定での配信を予定していた紙芝居の読み聞かせ動画を、今年度以降も継続配信。今年度開催する市民・企業向け講座は検討中。	市民協働・ 男女共同参画課 098-874-5711	動画配信は 期限なし	期限 なし	無料	無し
	2	性の多様性の尊重	市内中学校5校を対象に、性の多様性の尊重に関することを学んでもらうための講座を開催。	市民協働・ 男女共同参画課 098-874-5711	今年度中で、 各学校の日程 による	1回	無料	無し

番号	講座名	講座内容	開催場所 問合せ先	開催期間	回数	費用	定員	
市民協働・男女共同参画課	3	性の多様性の尊重	教職員向けの教育現場における性の多様性の尊重について学び、考えるための研修会を開催。 市民協働・男女共同参画課 098-874-5711	教職員対象の夏期講習の1枠として実施。 (今年度は8月3日)	1回	無料	無し	
	4	男女共同参画推進講座	すべての人が性別等に関わりなく、お互いの人権を尊重し、協力し合いながら社会の担い手となるよう意識を醸成することを目的として実施。動画配信での講座開催を予定。 市民協働・男女共同参画課 098-874-5711	9月～12月を予定	2回	無料	無し	
	5	中学校デートDV予防講座	いじめ及びDV防止を目的とし、若年層等へ早い時期から安心・自信・自由等の人権及び自分と他者それぞれの「自分らしさ」を大切にする意識啓発を行う。 市民協働・男女共同参画課 098-874-5711	今年度中で、各学校の日程による	1回	無料	無し	
	6	浦添市 てだこ市民大学・まちづくりアカデミー 定期講座 『人と地域とゆるやかにつながる』	○地域を知る方法 ○まちづくりへの思いの共有 ○ファシリテーション入門 ○模擬まちブラ など	ハーモニーセンター など 特定非営利活動法人シンコペーション 080-7855-4979	8/15(火) } 1/11(木)	7回	5,000円	20
	7	キャリア教育関連講座	未定	ハーモニーセンター など ハーモニーセンター 098-874-5711	11～12月予定	1回	無料	20
	環境保全課	1	環境学習講座	市内の自然や歴史・文化など、身近な動植物や暮らしの環境について体験して学ぶ講座。 市内各所 環境保全課 098-876-1234 内線：3221	令和5年 7月25日 8月2日 8月6日 8月13日 8月20日	全5回	無料	30名
		2	てだこ環境プランナー養成講座	市内の自然環境を幅広く学び、環境教育の企画と実践を行う環境プランナーを養成する講座。 市内各所 環境保全課 098-876-1234 内線：3221	令和5年 9月9日 10月14日 11月11日 12月9日 令和6年 1月13日	全5回	無料	20名
産業振興課	1	養蚕ミニ体験講座	蚕の幼虫を販売し、実際に桑の葉を与え養うことで、蚕の一生について学ぶ。 市内小中学校 浦添市養蚕絹織物施設 サン・シルク 伊奈武瀬1丁目7-2 098-943-3469	4月～6月	未定	未定	市内の小学校 約150名	
	2	夏休みこども体験教室	夏休みの自由研究や工作として、蚕の糸を使ったランプシェード作り。 サン・シルク 2階 浦添市養蚕絹織物施設 サン・シルク 伊奈武瀬1丁目7-2 098-943-3469	8月5日・6日	1日6回 計12回	15,000円	各回6名 計36名	
	3	糸挽き出前講座	養蚕絹織物について学習し、糸挽体験を実際に体験する。 サン・シルク 2階 浦添市養蚕絹織物施設 サン・シルク 伊奈武瀬1丁目7-2 098-943-3469	9月・10月	5回	未定	市内小学校 100人 ×5校	
	4	施設見学会	養蚕から絹織物までの見学、糸引きの実演・体験を実施することで、施設を市民に開放することにより、サン・シルクの啓発を図る。 サン・シルク 1階・2階 浦添市養蚕絹織物施設 サン・シルク 伊奈武瀬1丁目7-2 098-943-3469	11月	1回	未定	なし	

番号	講座名	講座内容	開催場所	開催期間	回数	費用	定員	
			問合せ先					
産業振興課	5	機織り体験	コースター又はしおりを機織り機で制作する。初心者でも短時間で体験しやすい内容。	サン・シルク2階 浦添市養蚕絹織物施設 サン・シルク 伊奈武瀬1丁目7-2 098-943-3469	常設 (随時予約受付)		コースター 1,500円 ・ しおり 800円	なし
	6	工房見学&ショールづくり体験	桑茶菓子を味わいながら養蚕絹織物について学び、手織り布を使ってショールづくりの体験をする。	サン・シルク2階 浦添市養蚕絹織物施設 サン・シルク 伊奈武瀬1丁目7-2 098-943-3469	常設 (要予約)		20,000円	なし
いきいき高齢支援課	1	認知症サポーター養成講座	認知症の症状、治療や予防、認知症の人と接する時の心構えなど認知症の基礎知識を紹介し、認知症の方を地域で見守る認知症サポーターを養成します。	市内各所 いきいき高齢支援課在宅支援係 098-876-1292	随時 ※予約時に調整		無料	10名～
	2	知って得する介護予防	すぐに実践でき、みんなに教えたい介護予防の知識や、新しい介護サービス(介護予防・日常生活支援総合事業)についてお話しします。	公民館等 いきいき高齢支援課予防支援係 098-876-1292	随時 ※予約時に調整		無料	10名～ 20名
	3	ぬちぐすい栄養教室	栄養に関する講話や調理のデモンストレーション等を通じて、介護予防についての知識の取得、普及啓発を目的とした栄養教室	公民館等 いきいき高齢支援課予防支援係 098-876-1292	随時 ※予約時に調整		無料	10名～
	4	味噌玉講座		浦添市 かりゆしセンター 浦添市 かりゆしセンター 浦添市西原4-11-8 098-871-1616	4月、11月	2		
	5	琉球舞踊講座		浦添市 かりゆしセンター 浦添市 かりゆしセンター 浦添市西原4-11-8 098-871-1616	4月	3		
	6	春の薬膳料理講座		浦添市 かりゆしセンター 浦添市 かりゆしセンター 浦添市西原4-11-8 098-871-1616	5月	1		
	7	ミニトランポリン講座		浦添市 かりゆしセンター 浦添市 かりゆしセンター 浦添市西原4-11-8 098-871-1616	5, 10月	4		
	8	終活講座		浦添市 かりゆしセンター 浦添市 かりゆしセンター 浦添市西原4-11-8 098-871-1616	6, 12月	2		
	9	ズンバ講座		浦添市 かりゆしセンター 浦添市 かりゆしセンター 浦添市西原4-11-8 098-871-1616	6, 10月	4		

番号	講座名	講座内容	開催場所	開催期間	回数	費用	定員
			問合せ先				
いきいき 高齢支援課	10	サンレレ講座	浦添市 かりゆし センター 浦添市 かりゆしセンター 浦添市西原4-11-8 098-871-1616	6月	3		
	11	夏の薬膳料理講座	浦添市 かりゆし センター 浦添市 かりゆしセンター 浦添市西原4-11-8 098-871-1616	7月	1		
	12	認知症と自律神経座学講座	浦添市 かりゆし センター 浦添市 かりゆしセンター 浦添市西原4-11-8 098-871-1616	7月	1		
	13	ヨーグルトケーキ講座	浦添市 かりゆし センター 浦添市 かりゆしセンター 浦添市西原4-11-8 098-871-1616	7, 9月	2		
	14	法事講座	浦添市 かりゆし センター 浦添市 かりゆしセンター 浦添市西原4-11-8 098-871-1616	8月	1		
	15	絵手紙講座	浦添市 かりゆし センター 浦添市 かりゆしセンター 浦添市西原4-11-8 098-871-1616	8, 11月	2		
	16	卓球講座	浦添市 かりゆし センター 浦添市 かりゆしセンター 浦添市西原4-11-8 098-871-1616	8月	1		
	17	三世代交流講座	浦添市 かりゆし センター 浦添市 かりゆしセンター 浦添市西原4-11-8 098-871-1616	8月	1		
	18	スマホ講座	浦添市 かりゆし センター 浦添市 かりゆしセンター 浦添市西原4-11-8 098-871-1616	9月	3		
	19	琉球舞踊講座(三板)	浦添市 かりゆし センター 浦添市 かりゆしセンター 浦添市西原4-11-8 098-871-1616	9月	3		
20	秋の薬膳料理講座	浦添市 かりゆし センター 浦添市 かりゆしセンター 浦添市西原4-11-8 098-871-1616	10月	1			

番号	講座名	講座内容	開催場所	開催期間	回数	費用	定員
			問合せ先				
いきいき高齢支援課	21	ジーマミ豆腐とみそおからクッキー	浦添市 かりゆしセンター 浦添市 かりゆしセンター 浦添市西原4-11-8 098-871-1616	11月	1		
	22	歴史講座	浦添市 かりゆしセンター 浦添市 かりゆしセンター 浦添市西原4-11-8 098-871-1616	11月	2		
	23	ちびらーさん祭り	浦添市 かりゆしセンター 浦添市 かりゆしセンター 浦添市西原4-11-8 098-871-1616	11月	1		
	24	てだ桑茶料理講座	浦添市 かりゆしセンター 浦添市 かりゆしセンター 浦添市西原4-11-8 098-871-1616	12月	1		
	25	千支の折り紙講座	浦添市 かりゆしセンター 浦添市 かりゆしセンター 浦添市西原4-11-8 098-871-1616	12月	2		
	26	冬の薬膳料理講座	浦添市 かりゆしセンター 浦添市 かりゆしセンター 浦添市西原4-11-8 098-871-1616	1月	1		
	27	新春囲碁大会	浦添市 かりゆしセンター 浦添市 かりゆしセンター 浦添市西原4-11-8 098-871-1616	1月	1		
	28	おりがみ教室	作品を作る喜びと同時に、指先を使い、脳の活性化を促し、アンチエイジング効果を高める 浦添市老人福祉センター 浦添市老人福祉センター 浦添市安波茶1-1-2 098-879-5501	4～3月	月2回		
	29	ピラティス体操	健康増進と介護予防の意識を高めるとともに、受講者同士の交流・触れ合い・仲間づくりを促し、市民の生きがいづくりと福祉の向上を図る 浦添市老人福祉センター 浦添市老人福祉センター 浦添市安波茶1-1-2 098-879-5501	4～3月	月4回		
	30	フラダンス体操	健康増進と介護予防の意識を高めるとともに、受講者同士の交流・触れ合い・仲間づくりを促し、市民の生きがいづくりと福祉の向上を図る 浦添市老人福祉センター 浦添市老人福祉センター 浦添市安波茶1-1-2 098-879-5501	4～3月	月4回		
	31	ヨガ教室	健康増進と介護予防の意識を高めるとともに、受講者同士の交流・触れ合い・仲間づくりを促し、市民の生きがいづくりと福祉の向上を図る 浦添市老人福祉センター 浦添市老人福祉センター 浦添市安波茶1-1-2 098-879-5501	4～3月	月4回		

番号	講座名	講座内容	開催場所	開催期間	回数	費用	定員	
			問合せ先					
いきいき高齢支援課	32	ちぎり絵教室	ちぎり絵で翌年の干支の作品を作成する。毎年受講し、12年で全作品づくりに意欲を燃やす方もおり、当センター利用者に好評である。細かい作業で脳の活性化を図る効果が大きい。	浦添市老人福祉センター 浦添市老人福祉センター 浦添市安波茶1-1-2 098-879-5501	11月	3		
	33	なんくる体操	健康増進と介護予防の意識を高めるとともに、受講者同士の交流・触れ合い・仲間づくりを促し、市民の生きがいづくりと福祉の向上を図る	浦添市地域福祉センター 浦添市地域福祉センター 浦添市内間2-18-2 098-878-1478	4～3月	月4回		
	34	太極拳	健康増進と介護予防の意識を高めるとともに、受講者同士の交流・触れ合い・仲間づくりを促し、市民の生きがいづくりと福祉の向上を図る	浦添市地域福祉センター 浦添市地域福祉センター 浦添市内間2-18-2 098-878-1478	4～3月	月4回		
	35	体幹ストレッチ	健康増進と介護予防の意識を高めるとともに、受講者同士の交流・触れ合い・仲間づくりを促し、市民の生きがいづくりと福祉の向上を図る	浦添市地域福祉センター 浦添市地域福祉センター 浦添市内間2-18-2 098-878-1478	4～3月	月4回		
	36	ちぎり絵教室	ちぎり絵（新年度の干支色紙）の作品作りを通して、細かい作業で脳を活性化し、健康増進と介護予防を図る。また、趣味づくりや生きがいづくりにつなげる。	浦添市地域福祉センター 浦添市地域福祉センター 浦添市内間2-18-2 098-878-1478	12月	3		
	37	筋トレ&ストレッチ	健康増進と介護予防の意識を高めるとともに、受講者同士の交流・触れ合い・仲間づくりを促し、市民の生きがいづくりと福祉の向上を図る	浦添市地域福祉センター 浦添市地域福祉センター 浦添市内間2-18-2 098-878-1478	4～3月	月1回		
健康づくり課	1	今日からはじめる健康づくり	若い世代からの健康づくりのポイントや、生活習慣病予防のための食事や運動などについて	要調整 健康づくり課 浦添市仲間1-8-1 098-875-2100	5月～2月	未定	無料	要相談
	2	ゲートキーパー養成講座	自殺予防を目的としたゲートキーパー養成講座。 ※ゲートキーパーとは、専門の有無に関わらず、悩んでいる人に「気づき」「声をかけ」「話を聞いて」「つなげる・見守る」ことができる	浦添市保健相談センター2階大ホール 健康づくり課 浦添市仲間1-8-1 098-875-2100	9月～10月	2回	無料	50名程度
	3	普及啓発事業講演会	自殺の現状や精神疾患の特徴から自殺の現状を知り、その対策方法を学ぶ。	浦添市保健相談センター2階大ホール 健康づくり課 浦添市仲間1-8-1 098-875-2100	12月予定	1回	無料	50名程度
こども家庭課	1	浦添市マタニティスクール	助産師、栄養士の講話 「妊娠中の体の変化」 「家族を育む栄養」 妊婦体験ジャケット、赤ちゃん人形での抱っこ体験	浦添市保健相談センター 浦添市こども家庭課 母子保健係 098-875-2100	① 5/3 ② 7/2 ③ 9/23 ④ 12/10 ⑤ 3/3 ※コロナ等流行状況によって中止あり	年5回	無	16組
	2	浦添市ベビースクール	栄養士による 離乳食講話・調理の実演	浦添市保健相談センター 浦添市こども家庭課 母子保健係 098-875-2100	4月～3月 詳しくは市HP ※コロナ等流行状況によって中止あり	年12回	無	17組

番号	講座名	講座内容	開催場所 問合せ先	開催期間	回数	費用	定員
こども家庭課	3 浦添市思春期教育事業	助産師の講話 生命誕生のしくみ 思春期の身体と心の変化 性交渉の責任と問題 メディアリテラシー 相談窓口紹介について等	各中学校  浦添市こども家庭課 母子保健係 098-875-2100	①6/14 ②7/7 ③9/1 ④9/19 ⑤10/27	年5回	無	中学 2-3年生
	4 乳幼児のお口の健康について (出前講座)	保健師の講話 乳幼児期のお口の発達と むし歯の予防について	要調整  浦添市こども家庭課 母子保健係 098-875-2100	6月～2月頃	随時	無	10組 程度
議会事務局	1 浦添市議会議場見学	日頃、議会に傍聴に来て議場内に入れないため、実際に入っ ていただき議場の雰囲気を経験 することができます。	議場  議会事務局 (内線5511)	要請に応じて	未定	無料	要相談